ĐỜI THAY ĐỔI KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI

THE INTERNATIONAL BESTSELLER

being a happy TEENAGER





ANDREW MATTHEWS

Viết và vẽ minh họa tác phẩm

"BEING HAPPY!" và "FOLLOW YOUR HEART"

đã bán hàng triệu bản

ĐỜI THAY ĐỔI KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI TẬP 4

Lời GiỚi THiỆU

Có bao giờ bạn:

- Ước gì mình lớn hơn?
- Ước gì mình có nhiều tiền hơn?
- Ước gì mình xinh hơn?
- Ước gì cha mẹ mình không như thế?

Có bao giờ bạn nghĩ “Không ai hiểu mình cả!”

Có bao giờ bạn thắc mắc “Liệu mình đang yêu?”

Có bao giờ bạn hỏi “Mình có bình thường không nhỉ?”

Nếu bạn trả lời CÓ cho những câu hỏi trên thì quyển sách này dành cho bạn - TUỔI MỚI LỚN - tuổi thường ưu tư, hay mơ mộng, muốn làm nhiều điều và cũng dễ... sai lầm.

Cuốn sách này sẽ giúp bạn - TUỔI MỚI LỚN - biết cách nhìn cuộc sống xung quanh, nhìn nhận chính mình, thay đổi thái độ, đủ tự tin, để rồi bạn sẽ thấy lạc quan, yêu đời, sống thoải mái và giỏi giang hơn.

Đọc ĐỜI THAY ĐỔI KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI - bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy một quyển sách “dạy đời” lại hay, vui và gần gũi “đúng ý” mình đến thế!

Hy vọng khi gấp sách lại, bạn sẽ tìm được điều hữu ích cho bản thân.

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ


Tôi có bình Thường
không nhỉ?
ANDREW
MATTHEWS

1

Bạn có bao giờ:

- *ước gì mình lớn tuổi hơn?*
- *ước gì mình có nhiều tiền hơn?*
- *bị bố mẹ làm cho bối rối?*
- *ước gì mình có bề ngoài khác đi?*
- *ước gì mình có bố mẹ khác?*

Bạn có bao giờ cảm thấy "Không ai hiểu mình"?

Bạn có bao giờ thắc mắc "Tại sao mình yêu?"

Bạn có bao giờ muốn làm hại anh hoặc chị mình?

Bạn có bao giờ hỏi "Tại sao mình phải đến trường học tất cả những kiến thức có thể không bao giờ cần đến?"

Bạn có bao giờ hỏi "Mình có bình thường không nhỉ?"

"Mình có bình thường không nhỉ?"

Nếu bạn trả lời "có" đối với một nửa những câu hỏi trên đây thì bạn tuyệt đối bình thường! Bạn sẽ thấy quyển sách này có ích. Và nếu nói ra điều này có thể làm cho bạn cảm thấy tự tin hơn, tôi xin tiết lộ bí mật là 6% thiếu niên không thích khuôn mặt hoặc thân thể của mình!



Bạn thường tin chắc rằng:

- Người thông minh nhất là người thành công nhất!
- Người có cuộc sống dễ dàng (và an nhàn) là người hạnh phúc nhất!

- Những cô gái lanh lẹ thường dễ kiếm người yêu.
- Những anh chàng đẹp trai thường được các cô yêu.
- Phạm sai lầm là chuyện tồi tệ nhất...

Nhưng không phải tất cả đều đúng. Hãy tiếp tục đọc...

Nếu bạn cứ lặp đi lặp lại một hành vi nào đó...

Khi 13 tuổi, tôi là một cậu bé to mồm, và vì thế tôi gặp rất nhiều rắc rối...

Những cậu con trai lớn hơn tôi lúc nào cũng muốn dạy cho tôi một bài học. Chúng dúi đầu tôi vào xô nước, nhốt tôi vào tủ. Cậu bạn Tony Ferguson đã từng bệt đất sét vào mặt tôi. Bạn không thể giữ được bình tĩnh khi vừa mới bị bệt đất vào mặt, đúng không nào?

Thầy cô giáo của tôi cho rằng phải dạy cho tôi cách kiểm soát cái lưỡi của mình. Họ bắt tôi đến gặp thầy hiệu phó. Ông ta có cái roi rất to...

"Mathew, tại sao trò ở đây?"

"Thưa thầy, cô Stuart bảo là em hỗn."

"Mà trò có hỗn không?"

"Dạ có, thưa thầy."

"Tuần trước tôi đã phạt trò rồi mà?"

"Dạ, thưa thầy."

"Thế hôm đó vì sao?"

"Vì em hỗn, thưa thầy."



"Vậy hãy cúi xuống!"

Đét, đét!

"Trò hiểu không được hỗn như vậy chưa?"

"Dạ rồi, thưa thầy."

Và tuần sau đó...

"Mathew, tại sao trò ở đây?"

"Thưa thầy, cô Stuart bảo là em hỗn."

"Mà trò có hỗn không?"

"Dạ có, thưa thầy."

"Tuần trước tôi đã phạt trò rồi mà?"

"Dạ, thưa thầy."

"Thế hôm đó vì sao?"

"Vì em hỗn, thưa thầy."

"Vậy hãy cúi xuống!"

Đét, đét!

"Trò hiểu không nên làm vậy chưa?"

"Dạ rồi, thưa thầy."

Tôi đã học được điều gì đó từ tất cả những chuyện này. Tôi hiểu rằng *nếu cứ lặp đi lặp lại một hành vi nào đó thì sẽ nhận được cùng một kết quả giống nhau!*

Đúc kết

Nếu bạn muốn cuộc đời mình thay đổi, hãy thay đổi hành vi của bạn.



Một ông nọ hỏi tôi,

"Thế nếu tôi không muốn hạnh phúc thì sao?

Tôi muốn được đau khổ thì sao?

Tôi trả lời, "Cứ đau khổ đi, nếu ông thích vậy!"

2

Tại sao cần nỗi đau?

Nỗi đau

Khi bạn vô tình cắn vào lưỡi mình thì khó mà cho rằng đau là điều tốt. Tương tự, khi ngón chân cái của bạn bị phồng rộp lên. Bạn sẽ hỏi "Sao mình phải chịu đau đớn thế này?"

Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không cảm thấy đau? Bạn sẽ cắn lưỡi hoặc làm bị thương chân mình mãi? Đau về thể chất là một tín hiệu báo động tuyệt vời giúp ngăn ngừa những thương tổn nghiêm trọng hơn. Nó báo cho chúng ta biết "nên thay đổi điều ta đang làm!".

Nỗi đau tinh thần cũng cho chúng ta những thông điệp tương tự như vậy.



Nếu như chúng ta đau khổ trong một thời gian dài - ta cảm thấy cay đắng, ghen tỵ hay giận dữ - nỗi đau tinh thần dường như muốn nói với chúng ta là "Tốt hơn hết bạn hãy thay đổi suy nghĩ đi", nghĩa là:



“Nếu bạn không gặp may với các phím control/ alt/ delete, hãy dùng lệnh ‘insert’ - cái vợt”

- “Đừng mong lúc nào bạn bè cũng đồng ý với bạn.”
- “Hạnh phúc của bạn - đừng lệ thuộc vào bạn bè!”
- “Hãy tha thứ cho chính bạn. Hãy quên đi những lỗi lầm và bước tiếp.”

Khi bạn đau chân, bị phồng chân là bạn đã nhận được thông điệp: hãy đổi giày khác. Nếu bạn cảm thấy đau đầu không chịu nổi thì thông điệp là bạn phải thay đổi quan điểm của mình. Khi bạn nhìn sự việc khác đi, nỗi đau sẽ biến mất.

Làm sao để bạn nhìn sự việc khác đi được? Quyển sách này sẽ giúp bạn làm điều đó.

Đúc kết



Với nỗi đau về thể chất, nếu bạn cứ lặp lại hành vi nào đó, bạnsẽ bị thương y như thế.

Với nỗi đau về tinh thần, nếu bạn cứ lặp lại hành vi nào đó, bạn sẽ bị tổn thương mãi như thế.

Tại sao tôi phải gặp rắc rối?

Phần lớn chúng ta không hành động cho đến khi chúng ta gặp phiền toái, hoặc tệ hơn, một thảm họa!

Ví dụ: Bạn có tên trong đội bóng rổ của trường. Bạn thường ném bóng trật bởi vì bạn không bao giờ luyện tập! Rồi một hôm bạn tham gia thi đấu. Đội của bạn chỉ kém đối thủ một điểm và thời gian thi đấu chỉ còn một giây. Mọi việc tùy thuộc vào hai quả ném bóng của bạn. Điều gì xảy ra?

Bạn ném *trượt* cả hai quả và bạn muốn chết quách cho xong!

Sau một hồi giận dữ đấm vào tường, bạn lên một kế hoạch. Mỗi đêm trong ba tháng tiếp theo, bạn ném 200 quả bóng. Càng lúc bạn càng ném giỏi hơn. Bạn nhanh chóng trở thành người chơi bóng rổ giỏi nhất đội. Tại sao? Bởi vì bạn đã gặp một rắc rối!

Ví dụ: Học lực môn toán của bạn tụt xuống. Bạn bị điểm thấp liền ba bài kiểm tra. Thầy giáo bảo: "Em hỏng một bài kiểm tra nữa thì phải bị lưu ban đấy!". Vậy là bạn đã gặp rắc rối!

Bạn quyết định lên một kế hoạch học toán. Bạn nhờ một người bạn đến giúp hai lần một tuần. Bạn làm bài tập nhiều hơn. Không bao lâu tất cả các bài kiểm tra bạn đều đạt điểm cao và bạn nghĩ điều đó không đến nỗi quá khó! Tại sao? Nhờ rắc rối đã thức tỉnh bạn!

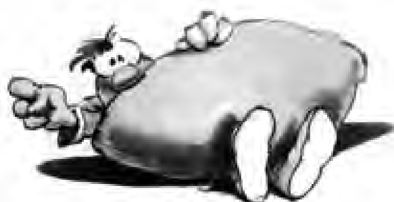


Cuộc đời tiếp diễn theo cách như vậy đó. Chúng ta cứ thủng thẳng cho đến khi một vấn đề trở nên trầm trọng buộc chúng ta phải "hành động". Ngay sau đó chúng ta lại tốt hơn nhiều so với lúc gặp vấn đề.

Chúng ta học được nhiều điều từ những thất bại hơn là từ những thành công. Những tai họa làm cho chúng ta chú ý và chúng ta hành động!

Đúc kết

Không phải rắc rối nào cũng đáng ngại!



Những nỗi thất vọng

Bạn xử lý những nỗi thất vọng như thế nào?

Bạn xin một công việc bán thời gian và bạn của bạn lại được tuyển dụng. Bạn vừa mua một chiếc xe mới thì tuần sau nó bị mất cắp. Hoặc bạn yêu anh chàng nhà bên nhưng anh ta lại yêu cô gái nhà đối diện.

Khi những việc như thế xảy ra, bạn có một số lựa chọn. Bạn có thể:

- Tự hỏi mình: "Tại sao những việc tồi tệ luôn xảy đến với tôi?". Điều này làm cho bạn cảm thấy bị thương hại, đây là chọn lựa cho những người cam chịu thất bại. Khi chúng ta cảm thấy thương hại bản thân, chúng ta thường không làm gì để giải quyết vấn đề.
- Tự nói với chính bạn: "Không phải lỗi của mình." Đây cũng là một lý do để bạn không làm gì cả. Ngay cả khi không phải lỗi của bạn thì câu hỏi phải là "Mình sẽ làm gì đối với vấn đề này?"
- Tự hỏi: "Mình học được gì từ điều này?". Đây là cách thích hợp. Bạn hỏi "Tôi học được gì?" "Tôi có thể làm gì nữa?" "Ai có thể giúp tôi?" Rồi bạn lập kế hoạch hành động tốt hơn cho tương lai.

Nếu bạn tin (hoặc giả vờ tin) rằng mỗi sự kiện trong đời bạn đều có mục đích, bạn sẽ học được nhiều từ những nỗi thất vọng. Không phải chúng ta sinh ra để bị trừng phạt mà là để học hỏi.

Đúc kết

Bạn không bao giờ bị tấn công nếu bạn không bỏ cuộc.

Buộc tội người khác

Nếu bạn nói: "Tôi biết tại sao tôi không có tiền. Ông chủ không trả lương cao cho tôi!", điều đó có giúp được gì không? Có chắc là bạn sẽ để dành tiền được không?

Khi buộc tội người khác, chúng ta thường không làm gì nhiều để thay đổi tình hình. Vì thế vấn đề vẫn tồn tại.

Fred nói: "Tôi không có bạn. Không ai hiểu tôi!". Nghe như anh ta chẳng có trách nhiệm gì đối với chuyện đó. Trong khi Fred buộc tội người khác, anh ta sẽ tiếp tục cô đơn vào tối thứ bảy.

Mary nói: "Tôi biết tôi rất đau khổ. Đó là do lỗi của mẹ tôi." Đây cũng là *công thức* cho những người đau khổ. Trách móc cha mẹ chẳng giúp được gì.

Bất kỳ lúc nào bạn gặp rắc rối, hãy tự hỏi: "Mình có chịu trách nhiệm phần nào trong việc này không? Làm sao để chuyện này không bao giờ xảy ra nữa?". Đây là những câu hỏi mà những người thành công tự hỏi mình.

Không phải điều xảy ra với bạn quan trọng, mà cách bạn nhìn sự việc mới quan trọng.

TRƯỜNG HỢP THỨ 1: Bạn tôi John Foppe không có hai cánh tay kể từ khi sinh ra. Anh ta học thạc sĩ ngành viễn thông và đi giảng dạy tại các công ty và trường học trên khắp thế giới. Anh ta không bao giờ thắc mắc: "Tại sao tôi sinh ra đã không có tay?". Anh ta chỉ tự hỏi: "Mình phải làm gì nhằm khắc phục khó khăn này?"

Những việc bạn làm bằng tay như chải tóc, đếm tiền và lái xe, mở cửa, anh ta đều làm bằng chân. Rất vui khi đi ăn với John trong một nhà hàng Trung Quốc vì trong khi những người khác dùng muỗng hoặc nĩa và nghĩ rằng đũa rất khó sử dụng thì John sử dụng đũa một cách tài tình bằng chân!

John nói: "Tôi chấp nhận hoàn cảnh của mình. Không có những thử thách mà tôi đã trải qua thì tôi không phải là tôi nữa."

TRƯỜNG HỢP THỨ 2: Tony Christiansen là một vận động viên lướt ván có hạng, một vận động viên bơi lội vô địch và có đai đen môn Tae Kwon Do, một nhà vô địch đua xe về môn tốc độ, một phi công giỏi, một doanh nhân thành công và là bố của ba đứa trẻ. Tony không có chân, anh bị mất hai chân trong một tai nạn tàu lửa khi anh mới 9 tuổi.

Triết lý của Tony? Đừng bao giờ nói: "Tôi không thể."

Khi bạn còn tin rằng cuộc đời bạn khốn khổ thì nó sẽ diễn ra đúng y như vậy.

Giả sử bố bạn bất ngờ tuyên bố với cả gia đình: "Bố có một công việc mới ở Peru, chúng ta phải chuyển đến đó sống!"

Bạn nói: "Không, con sẽ mất hết bạn. Cuộc sống của con sẽ hỏng! Ở Peru làm sao có bánh mì nhân thịt để ăn?". Bạn nghĩ rằng cuộc đời bạn sẽ chẳng ra gì, nó sẽ đúng như vậy.

Nếu bạn thay đổi quan điểm, bạn nghĩ: “Đây là một cuộc thám hiểm mà một người trẻ tuổi như mình sẽ rất thích. Mình sẽ học tiếng Tây Ban Nha, sẽ tập ăn những loại thức ăn khác, và bạn bè sẽ đến đó thăm mình!”

Bạn thay đổi thái độ và cuộc sống của bạn cũng thay đổi theo.

Đúc kết

Mỗi “tai họa” trong đời bạn chưa hẳn là tai họa vì hoàn cảnh có thể khiến bạn thay đổi quan điểm về việc nào đó.



Tôi là ai?

3

Tôi có cần phải thích bản thân mình không?

Cần! Người không thích bản thân mình cũng giống như bị chứng đau cổ vậy. Người có lòng tự trọng thấp thường áp dụng một trong hai lối sống:

a) Phê phán người khác

b) Phê phán chính bản thân

LỐI SỐNG THỨ NHẤT: Phê phán người khác. Bằng cách này họ cho rằng họ sẽ làm cho bản thân mình cảm thấy dễ chịu hơn.

Giả sử Fred cảm thấy mình thua kém người khác vì mũi và mắt cậu quá to. Trong thâm tâm cậu ấy cũng cảm thấy mình hơi ngớ ngẩn. Vậy cậu ta làm gì để bản thân cảm thấy dễ chịu hơn? Chỉ trích tất cả bạn bè của cậu. Cậu ta gọi tên họ là "Đầu ngu", "Chân gà" và "Não chó". Bất kỳ lúc nào thấy có người phạm lỗi, cậu ta đều nói cho cả lớp biết (Có thể cậu ta không nhận ra là cậu luôn phê phán người khác và không hiểu tại sao mình lại làm thế.)



Nếu bạn có những ông bố, bà mẹ, anh chị hoặc bạn bè không yêu thương

chính bản thân họ thì bạn sẽ thấy họ luôn chỉ trích bạn và những người xung quanh. Bạn hãy nghĩ rằng họ làm vậy là vì họ có vấn đề. Nếu bạn biết rằng họ đang bị tổn thương ở bên trong thì bạn sẽ không bực bội lắm đối với kiểu cư xử của họ.

LỐI SỐNG THỨ HAI: Phê phán chính bản thân

Giả sử Mary là người kém tự trọng như thế. Cô luôn nói với bạn: "Bạn xinh đẹp hơn tôi. Bạn thông minh hơn. Không ai thích tôi cả." Cô ta hy vọng bạn cô sẽ trả lời: "Không đâu, Mary! Bạn thông minh và xinh đẹp mà." Sau một hồi, những người như Mary sẽ làm bạn phát điên!



Đúc kết

Khi chúng ta không yêu thích bản thân và ghét những người xung quanh, chúng ta sẽ làm cho mình bị căng thẳng. Khi biết chấp nhận bản thân mình, chúng ta sẽ không hành động như vậy.

Làm cách nào để tôi thích bản thân tôi?

Trong sâu thẳm tâm hồn mình, chúng ta tin rằng mình có thể làm tốt hơn. Chúng ta tin mình có thể có điểm cao hơn. Chúng ta muốn nổi tiếng và được mọi người vây quanh. Chúng ta cảm thấy mình không đáp ứng được mong đợi của bố mẹ. Bố mẹ còn khẳng định điều này hơn khi họ hỏi: "Sao con không giống như anh con được nhỉ?"

Mỗi khi bạn cảm thấy chán nản, hãy làm người bạn

tốt nhất của chính mình. Hãy chấp nhận rằng cho đến giờ phút này, bạn đã sống cuộc đời mình theo cách tốt nhất mà bạn có thể. Chẳng ai sinh ra đã biết hết mọi thứ! Có thể bạn đã làm những việc ngu ngốc nhưng vì càng hiểu biết, bạn càng sống tốt hơn trong tương lai.

Yêu thương chính mình là biết tha thứ cho bản thân. Nếu bạn đã phạm những sai lầm nghiêm trọng, nếu bạn đã làm tổn thương một vài người – và ngay chính bản thân bạn, cảm giác có lỗi không giúp gì được.

Nếu bạn cảm thấy có lỗi về điều gì đó, như thế là bạn đã phải chịu đựng rồi. Kéo dài cảm giác có lỗi thêm sáu tháng nữa cũng không giúp ích gì.

Không nên cầu toàn, chỉ mong tiến bộ.

Rất thú vị là nếu bạn biết tha thứ cho mình khi phạm lỗi thì, bạn cũng tự động giải phóng cho người khác khi họ mắc cùng những lỗi đó.

“Nhưng, tôi không sáng láng...”

Bạn có thể nhìn chính mình mà nói “Tôi không đẹp như chị tôi, không tài năng như bạn tôi và không giỏi thứ gì cả! Làm sao tôi có thể suy nghĩ tốt đẹp về mình được chứ?”

Sự thật: Không ai giỏi mọi thứ và hầu hết mọi người đều nghĩ như vậy! Tài năng và sắc đẹp đều có ích – nhưng có nhiều người giỏi giang và xinh đẹp xung quanh ta mà chẳng có ai ngưỡng mộ. Và một số trong họ vẫn hết sức đau khổ!

Những phẩm chất được mọi người đánh giá cao là sự trung thực, dũng cảm, kiên định, rộng lượng và nhân ái. Hãy nhìn vào danh sách những phẩm chất này, bạn sẽ cảm thấy thích thú. Không ai sinh ra là có sẵn những phẩm chất này. Bạn phải *rèn luyện* chúng. Ai cũng làm được! Nếu bạn muốn có lòng tự trọng và được người khác tôn trọng thì không cần phải là Einstein hoặc là siêu mẫu.

Bạn chỉ cần phát triển lòng trung thực, tính kiên định, sự rộng lượng, lòng nhân ái và sự dũng cảm. Đây chính là những phẩm chất tạo nên "tính cách."



Đúc kết

Bạn như thế nào là do bạn quyết định.

Thế nếu không có người nào chịu khen ngợi tôi?

Khi bạn mới ba tuổi, bạn sẽ cần sự khen ngợi của tất cả mọi người: "Mẹ, nhìn con này. Con có giỏi không?". Và mẹ bạn bảo: "Ồ, con yêu! Con hát được à! Con quả là một thiên tài!"

Càng lớn chúng ta càng độc lập hơn. Chúng ta quan tâm đến ý kiến của chính mình hơn và ít chú ý đến việc người khác đánh giá nó thế nào. Nghe người khác khen ngợi cũng thích nhưng không phải lúc nào cũng được khen. Càng trưởng thành chúng ta càng học được cách sống không cần lời khen ngợi!

Khi bạn chẳng được ai khen ngợi và động viên, hãy

ĐỜI THAY ĐỔI KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI TẬP 4

Ebook dành cho những bạn chưa có điều kiện mua sách.

Nếu bạn có khả năng hãy mua sách gốc để ủng hộ tác giả, người dịch và Nhà Xuất Bản